



運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ あき



筋トレは体力づくりや生活習慣病予防に役立つだけでなく、ロコモ予防にも効果的です。お金の貯金も大事ですが、将来の健康資産形成のためにも筋肉もしっかり積み立てておきましょう!

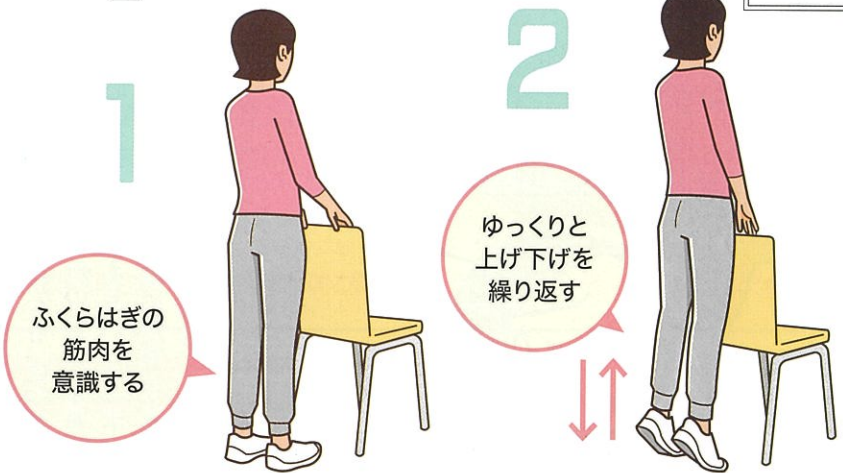
ロコモとは…筋力の低下や骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、介護が必要になったり、そのリスクが高い状態のこと。正式名称はロコモティブシンドローム。

カーフレイズ

- ①足を肩幅くらいに開き、バランスを保つために壁や椅子などに手を添えます。
- ②両足のかかとをゆっくりと持ち上げ、つま先立ちになります。
- ③かかとを上げきったら、元の位置に戻します。
- ④20回を1セットとし、60秒の休憩を挟みながら3セット行いましょう。

かかとを上げ下げする動作を繰り返すトレーニングです。

20回
×
3セット



どんな効果がある?

カーフレイズでは、ふくらはぎの筋肉が鍛えられます。この筋肉は、歩行時に地面を蹴り出す役割を担い、歩幅や歩く速度に関係しています。ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれ、足の血液を心臓へ押し戻す働きもあります。デスクワークなどによる足のむくみ予防にも、この筋トレはおすすめです。

筋トレを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(1マスに1文字)。A~Hの8文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1	2	3	4	5
		H	G	
6		7	8	
E				
9	10	11	12	
	13		14	
	15	16	17	
	A		B	
18		19		20
	21		22	23
			F	
24		25		26
		D		

タテのカギ

- 1 首に巻いてヌクヌク
- 2 籐のこと。〇〇〇の家具
- 3 アサリやジミは調理前に「抜こう」
- 4 高すぎて目が飛び出しそう
- 5 今日は木曜日、明後日は
- 6 ハンバーグの玉ネギはこの切り方で
- 7 白雪姫も人魚姫も
- 8 雨は液体。雪は?
- 9 上がった上がった、芝居の始まり
- 10 タバコの煙に含まれる有害成分。ヤニ
- 11 「いい子いい子」とココをなでなで
- 12 「仏の顔も〇〇〇まで」四度目はなし
- 13 トレヴィの泉は、イタリアのこの都市に
- 14 浦島太郎のコスプレ、腰にこのカゴ

ヨコのカギ

- 1 シャカシャカ、振るパーカッション
- 2 図工でコネコネ、油や紙があるよ
- 3 サインペンは閉め忘れに注意
- 4 アクビこらえて、目からポロリ
- 5 アラジンがこすったら、魔人現る!
- 6 日本は約一億二千四百万人
- 7 プレゼントにヒラリ、蝶結び
- 8 着物にはソックスじゃなくコレでしょう
- 9 アンパンや食パンを付けると正義のヒーロー
- 10 枯葉かと思ったら蝶!
- 11 最近はワンちゃんもネックレスやヘア飾り
- 12 長さの単位。尺の十分の一
- 13 真っ赤な宝石。海の〇〇〇=イクラ
- 14 割って暖炉にくべましょう
- 15 あれ、ノブを回しても開かないぞ
- 16 疲れたとき、いつの間にか目の下に

答え A B C D E F G H

ヒント ありのままを受け入れる心の状態

イラスト: 長瀬

